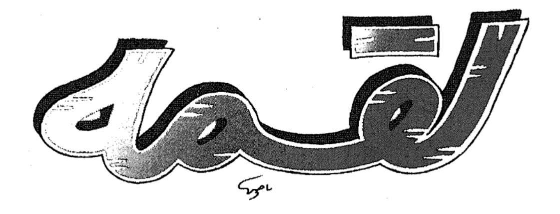
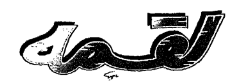

لقمة
تأليف : منى الحسن



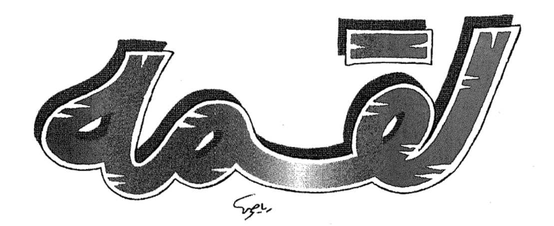
تأليف: منـــى الحســـن

اصدارات مؤسسة الايام للصحافة والنشر والتوزيع

اسم الكتاب:



تأليف: منى الحسن
الاصدار: البحرين 1994م
رقم الايداع: المكتبة العامة ـ البحرين
الطبعة الثانية/ 1528 د.ع / 1994
الاصدار: مؤسسة الايام للصحافة والنشر والتوزيع
ص.ب: 3232 ـ المنامة ـ دولة البحرين
هاتف: 727111 ـ فاكس: 723300


لقمه

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿يأأيها الذين امنوا كلوا من طيبات
ما رزقنكم واشكروا الله ان كنتم إياه تعبدون﴾

صدق الله العظيم

الإهـــــداء

الى زوجى وابنائي الأعزاء..
اقدم اليكم اهدائي المتواضع لما ابديتموه من تشجيع ومساندة..
راجية من الله العلي القدير ان يوفقنى فى قبولكم له..
وادامكم الله عونا وسندا لي..

منى الحسن

المقــدمـة

لكل إمرأة لمسة فى بيتها، تؤثر بها على افراد هذا البيت ، ليصبح مجتمعا تحكمه بالمنـاصفة مع رفيق العمر.. فمن واجبنا جميعـا، التعاون فى مد يـد العون، لمن تعـوزه منـا حاجـة ، ليبقى مجتمعنـا متـآلفا على الـود والوئام..

ولك يا أختى ، يـا سيدة هذا البيت، أقدم بعض مـا تجود به خبرتى، فى بعض الطبخـات ،التى وجـدتها مستحسنـة ممدوحـه، سـواء من أفـراد بيتي ،أو ضيـوفهم ،الأمـر الـذى جعلنى ،أشعـر بـالفخـر، والإعتـزاز، والفرح لما تقدمه يدي لهم...

أرجو من الله العلي القديـر ، أن تكون هذه الطبخات المتـواضعة ،مصدر فرح وسرور فى بيتك أنت يا سيدتي مع التحية...

المؤلفة

تقــــديـم

لم يعد الطبخ تـرفا، ولم يعد التنـوع في الاطعمة ترفا ولم تعـد هناك حدود لـلاطعمة، فتـداخلت افضل مـا في أكلات الشعـوب، ومن اقصى الشرق الاقصى الى دول امريكـا اللاتينيـة، ومن الهند حتى ايطـاليا .. حتى صـار العـالم مدينـة كبيرة ازدحمت بـالاطعمـة والمطاعـم.. وكل انسان صار يتذوق اطعمة الشعوب الاخري.

وللـوصول الى هـذه الأكلات هنـاك الذواقـة ومحترفون، يملكـون حب المعرفـة، وتقديمها الى الآخـرين، وهل هناك معـرفة افضل من معـرفة الذواقة الى أكلات الشعوب ونقلها الى أهلهم وناسهم.

وهذا الكتاب الذى تقدمه مؤسسـة الايام للصحافة والطباعة والنشر، اولى الكتب المتخصصة في مجالها للعائلة وللعازب، ولكل ذواقة .. انها دعوة للتعرف على أكلات خفيفة.. قد تم تجربتها وتم تذوقها .. ويتم تقديمها اليك لقمة خفيفة تم تذوقها

وبسم الله.. وبالهناء والعافية.

الناشر



المقاســـات

الكأس:
عبـارة عن كأس ماء كبير، سعـة 8 أونص.

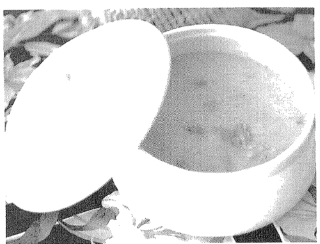
فنجان شاي:
هــو كوب الشــاى ،تقـريبا سعـة 7 أونصات.

فنجان قهوة:
هو فنجــان القهوة العربيــة، ويعادل 3 ملاعق طعام.

ملعقة طعام:
هــي ملعقــة الأكـل ،وتعــادل 1/2 أونص.

ملعقة شاى:
هى ملعقة الشاي الصغيرة ،وتعادل نصف ملعقة الطعام.


الشوربات



شوربة الهريس باللحم

○ المقادير:

1 كوب حب هريس.
1/2 كيلو لحم مع العظام.
1 مكعب مرق الدجاج .
2 طماطم متوسطة الحجم.
1/2 ملعقة شاى فلفل أسود.
1 ملعقة شاي ملح.
9 كوب ماء.

○ الطريقة:

1 ـ يغسل حب الهريس ،وينقع فى الماء لمدة ساعة.
2 ـ يقطع اللحم مع العظم ،ويغسل جيدا ،ويغمر بقليل من الماء، ويوضع على النار ،حتى يظهر الزبد ،بعد ذلك يرفع من على النار، ويسكب الماء ،ويغسل اللحم جيدا.
3 ـ يوضع الماء فى القدر ،ويضاف اليه قطع اللحم مع العظم، والماجى ،والحب ،والفلفل الاسود، والملح ،وتوضع على النار.
4 ـ تقشر الطماطم بوضعها فى ماء حار ،وتقطع قطع صغيرة تضاف الى الشوربة.
5 ـ وتترك تغلى لمدة ربع ساعة ،وبعد ذلك تسكر ،على نار هادئة جدا ، لمدة 3 ساعات، مع التحريك بين حين وآخر، ويمكن اضافة الماء عند الحاجة..
6 ـ تقدم الشوربة ساخنة مع الليمون.

ملاحظة :يمكن اضافة قليل من البقدونس المفروم.

شوربة الهريس بالدجاج

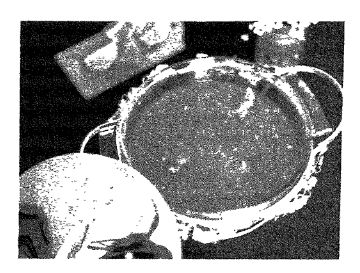
○ المقادير:

57

1 كوب حب هريس.
1 صرة سلق.
6 ملعقة أكل كوكر.
4 حبات بصل.
4 حبات طماطم.
2 ملعقة أكل ملح.
1 ملعقة شاي فلفل أسود.
1/2 دجاجة + الماء حسب الحاجة.

○ الطريقة:

1 ـ يغسل حب الهريس ،وينقع فى الماء لمدة ساعة.
2 ـ تغسل الدجاجة جيدا ،ويزال جلدها ،وتقطع ،وتوضع فى الماء، وترفع على النار ويزال الزبد.
3 ـ يضاف فى نفس الوقت حب الهريس والكوكر ويحرك.
4 ـ يقطع البصل والطماطم قطعا صغيرة ويضاف الى الشوربة.
5 ـ يضاف الملح والفلفل الاسود والسلق المفروم.
6 ـ تسكر الشوربة على نار هادئة لمدة ساعتين.
7 ـ يضاف الماء «بحيث لا تكون الشوربة جامدة».
8 ـ تقدم ساخنة مع الليمون.



شوربة الجريش

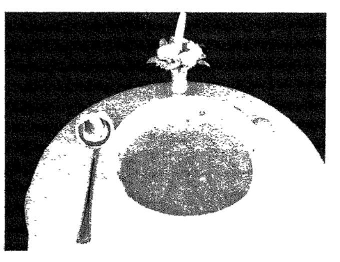
○ المقادير:

1/2 كاس جريش.
1/2 كيلو لحم مع عظم.
2 طماطم متوسطة.
2 بصل حجم صغير.
1 ملعقة اكل زبد.
1/2 ملعقة شاي قرفة ناعمة.
1/2 ملعقة شاى فلفل أسود ناعم.
1/2 ملعقة أكل ملح.
4 كاسات ماء.
1 قطعة مكعب مرق الدجاج

○ الطريقة:

1 ـ يقشر البصل ويفرم ناعما.
2 ـ يوضع الزبد فى قدر على النار ،ويضاف اليه البصل ،مع التقليب حتى يصفر لونه.
3 ـ يغسل اللحم مع العظم جيدا ،ويقطع ويضاف الى البصل، ويقلب جيدا.
4 ـ يضاف الماء الى القدر مع مكعب مرق الرجاج ،ويترك على نار هادئة ،لمدة نصف ساعة.
5 ـ يغسل الطماطم ،ويوضع فى الخلاط مع الملح والفلفل الأسود والقرفة ويخلط ثم تضاف الى الشوربة.
6 ـ يغسل الجريش و،يضاف الى القدر ،ويترك على النار الهادئة لمدة نصف ساعة مع مراعاة اضافة الماء كلما احتاج إلى ذلك.
7 ـ تقدم ساخنة مع الليمون.

ملاحظة: يمكن الاستغناء عن القرفة الناعمة ويضاف البقدونس المفروم.



شوربة الدجاج

○ المقادير:

1/2 دجاجة.
1 قطعة مكعب مرق الدجاج
3 ملاعق أكل طحين عادي.
1 ملعقة أكل بقدونس مفروم.
2 ملعقة أكل زبدة.
2 جزر مبشور.
2 طماطم مبشور.
4 كاس ماء.
ـ قليل من الملح والفلفل الأسود.

○ الطريقة:

1 ـ يزال جلد الدجاج ،وتقطع وتغسل جيدا و من ثم توضع فى اناء به ماء، ويرفع على النار حتى تغلى ويزال الزبد بعد ذلك تضاف قطعة قطعة مكعب مرق الدجاج ، وتترك حتى تنضج.
2 ـ تأخذ الدجاجة بعد ذلك ،وتقطع بعد ازالة عظامها الى قطع صغيرة ويحتفظ بالمرق.
3 ـ يشفشف الطحين ،ويترك جانبا ،وتذاب الزبدة ،ويضاف اليها بعد ذلك الطحين ،ويحرك بمضراب سلك مع اضافة مرق الدجاج مع استمرارية التحريك.
4 ـ يضاف الجزر والطماطم والبقدونس وقطع الدجاج والملح والفلفل الاسود ويترك على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
5 ـ تقدم ساخنة مع الليمون.

شوربة الخضار

○ المقادير:

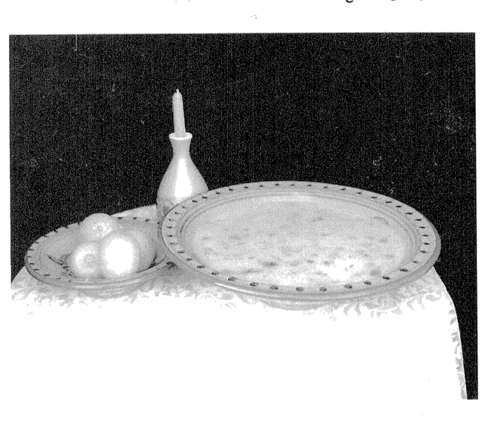
- 1/2 4 ملاعق أكل كوكر.
- 1 قطعة مكعب مرق الدجاج.
- 1 طماطم مقطعة قطع صغيرة.
- 1 جزرة مقطعة.
- 1 بطاطس، مقطعة.
- 2 ملعقة أكل بقدونس مفروم.
- 1/2 1 ملعقة شاى زبدة.
- 5 كأس ماء.
- ـ فلفل أسود + ملح.

○ الطريقة:

1 ـ توضع الزبدة فى اناء وترفع على النار، ويضاف اليها الجزر والبطاطس المقطعة، وتقلب بالملعقة جيدا، بعد ذلك يضاف اليها الماء وقطعة الماجى ويضاف فى نفس الوقت الكوكر ويترك على النار قليلا.

2 ـ يضاف اليها الطماطم المقطع والبقدونس والفلفل الاسود والملح وتحرك جيدا، وتترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة.

3 ـ تصب فى اناء التقديم وتقدم ساخنة مع الليمون.



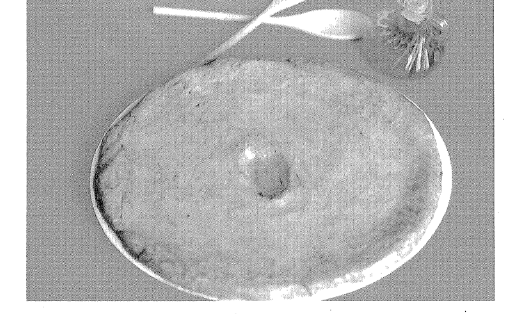
ملاحظة، يمكن اضافة خضار آخرى حسب الرغبة.


اطبـاق منوعـة

الهـــــريس

المقادير:

5 كوب حب هريس.
1 كيلو لحم.
- ماء مغلي.
- ملح
1/2 كوب زبد



الطريقة:

1 ـــ يغســل اللحــم ويقطــع ويــوضــع فى قدر الهريس ،ويــرفع على النــار حتــى يغلى ،ويــزال الــزبــد كلما ظهر، ويترك على النار وبعــد ذلك يضـــاف الملح.

2 ـــ يغســل الحب جيـــــدا و،يترك لمدة ساعة ،ثم يضاف الى اللحم، ويمكن اضــافة مقــدار مــن الماء المغلي لنضج اللحم.

3 ـــ ويترك على نــار هــادئة من 21/2 الى 3 ساعات.

4 ـ عندما ينضج الهريس تماما يضرب بمضرب الهريس حتى يتجانس اللحم والحب.

5 ـ تسيح الـزبدة فوق النار ثم تستعمل لتعـديل الهريس فى الطبق ،ويعمل حفرة صغيرة بـالملعقة فى وسط صحن الهريس، وتضع بها الزبدة السائحة ثم يقدم الهريس.

الجريش مع الخضار



○ المقادير:

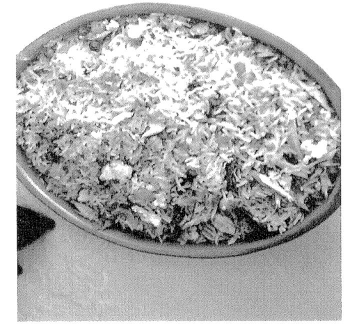
11/2 كوب جريش.
1 بطاطس حجم متوسط.
1 بذنجان حجم صغيرة.
1 جزرة حجم كبير.
2 طماطم كبيرة.
1 بصلة.
1-2 فص ثوم.
1 كوب بقدونس مفروم.
2 لومي أسود.
1/2 ملعقة شاى ملح.
1/2 ملعقة شاى فلفل أسود.
1 مكعب مرق الدجاج.
2 كوب ماء.
1ــ 2 فلفل أخضر حـار «حسب الرغبة».
- زيت للقلي.

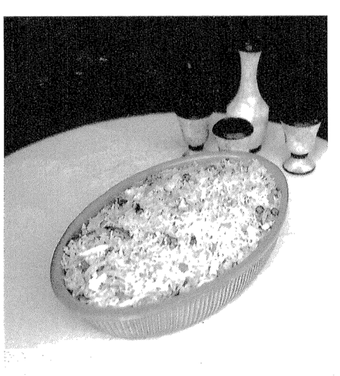
○ الطريقة:



1 ـ يشفشف الجريش ،ويوضع فى صينية حتى يبرد.
2 ــ يقطع البصل ويـوضع فى الــزيت مـع الثـوم والبقدونس.
3 ـ توضع جميع الخضار مـع البصل والثوم ،ما عدا الطماطم حيث توضع فى الأخير.
4 ـ يسخن الماء مع مكعب مرق الـدجاج ويضاف الى الخضار.
5 ـ يضـاف اللومـي الاسود والفلفل الأسـود والفلفل الاخضر والطماطم والملح.
6 ـ يترك الخليط ويغلى قليلا ،ثم يضـاف الجريش ،ويترك على نار هادئة حتى ينشف الماء.
7 ـ يقدم ساخنا مع السلطة الخضراء.

العيش الصيني





○ المقادير:

1 دجاجة كاملة.
2 كوب خضار مشكلة (مثلج).
31/2 كوب رز.
1 بصلة حجم كبير.
2 بيضة.
3 ملعقة أكل صلصل الصويا
ـــ ملح + فلفل أسود + أعواد دارسين + هيل (حب)
1 فلفل بارد مقطع.

○ الطريقة:

1 ـ تقطع الدجاجة و،يزال جلدها، وتغسل جيدا ،وتوضع فى قدر به ماء، وترفع على النار مع ازالة الزبد. بعد ذلك تضاف اعواد الدارسين وحبات الهيل وتترك حتى تنضج.
2 ـ ترفع قطع الدجاج، وتترك جانبا حتى تبرد ،ويزال عظمها، ويقطع لحمها الى قطع صغيرة مع الاحتفاظ بالمرق.
3 ـ يغسل الأرز جيدا، ويترك لمدة ربع ساعة.
4 ـ يسلق الأرز مع الخضار فى مرق الدجاج مع اضافة الملح وبعد ذلك يشخل.
5 ـ تقطع البصلة قطع صغيرة، وتغلى فى الزيت حتى يصفر لونه، ويضاف اليه قطع الدجاج والفلفل البارد والملح والفلفل الاسود مع التقليب المستمر.
6 ـ تضاف قطع الدجاج الى الأرز مع الخضار، ويضاف اليها صلصة الصويا.
7 ـ يقلى البيض فى قليل من الزيت، ويضاف الى الرز ويقلب جيدا ويسكر على نار هادئة لمدة ربع ساعة.



مجبوس الجريش بالربيان

المقادير:

11/4 كأس جريش.
1 كيلو ربيان.
2 بصلة متـوسطة الحجم + 4 فـص ثوم + 3 فلفل اخضر حار.
2 طماطم حجم كبير.
1 ملعقة اكل معجون طماطم.
3 لومي اسود صحيح.
1 ملعقة شاى دارسين.
1 ملعقة اكل بزار.
1 ملعقة اكل ملح.
11/4 كأس ماء.
1/2 كوب زيت.
- فلفل بارد.
- قليل من البقدونس.

الطريقة:

1 - يشفشف الجريش ويترك ليبرد.
2 ـــ يقشر الربيـان وينظف جيـدا ويـوضع ف مصفاة.
3 ـــ يقطع البصل ويحمـر ق الزيت ويضـاف اليه الـربيان ويترك على نار هـادئة حتى ينشف الماء.
4 - يضـاف الثوم والطماطم والـدارسين والملح والبـزار والفلفل الاخضر والبقـدونس والفلفـل البـارد ويقلب على النـار ويضـاف معجـون الطماطم ،وبعـد ذلك يضـاف الماء ويترك يغلى حتى ينضج الربيان ثم يضاف اللومي الاسود.
5 - يضاف الجريش ويحرك ويترك على النار حتى ينشف الماء ثم يوضـع على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة

جريش مع الدجاج والحليب



○ المقادير:

- 3 أكواب جريش.
- 1 دجاجة كاملة.
- 1/2 علبة زبدة.
- 2 علبة حليب من الحجم الصغير.
- 2 بصل حجم كبير.
- 4 طماطم متوسطة.
- 11/2 ملعقة شاى ملح.
- 3 حبات فلفل اخضر حار.
- - قليل من الفلفل الاسود (حب).
- - قطعة صغيرة زنجبيل طازج.
- 1 ملعقة شاى دارسين.
- - قليل من الهيل.. (حب).
- 10 كوب ماء.
- 2 قطعة مكعب مرق الدجاج.

○ الطريقة:

1 - تغسل الدجاجة ويزال جلدها وتقطع الى 4 او 5 قطع.

2 - يوضع الدجاج في الماء ويرفع على النار حتى يغلي ،وتضاف اليه مكعب مرق الدجاج.

3 — يضاف البصل والطماطم والزنجبيل والملح والفلفل الاسود والهيل والدارسين ويترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة.

4 - يغسل الجريش وينقع لمدة نصف ساعة.

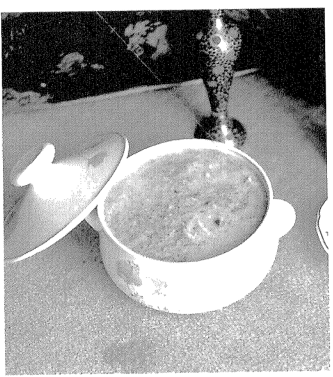
5 - يضاف الجريش الى الخليط ويترك على النار حتى يغلظ.

6 - يضاف الفلفل الاخضر والزبدة.

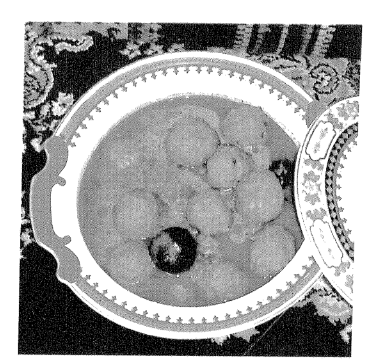
7 — يضاف الحليب ويحرك ويترك على نار هادئة.

8 — يقدم ساخنا فى طبق مع اضافة قليل من الزبد ة والليمون على سطحه.

ملاحظة : يقدم هذا الطبق مع صلصة حارة وهى 4 حبات فلفل أخضر حار — 3 طماطم - عصير ليمون حيث تخلط فى الخلاط وتقدم بجانبة.



جباب الربيان

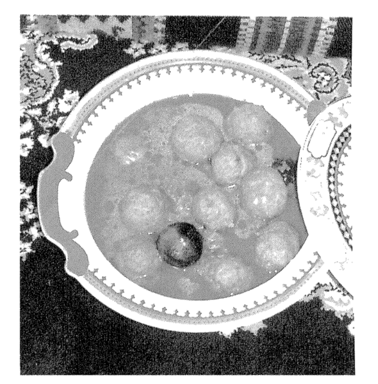


○ المقادير:

1 كيلو ربيان
1/4 1 كأس طحين عيش.
1 ملعقة شاى كركم.
1 ملعقة شاي بزار.
1 ملعقة شاى كمون.
1 علبة معجون طماطم.
1 ملعقة أكل ملح.
ـ قليل من الهيل.
2 ملعقة أكل زيت.

للحشو:

2 بصلة كبيرة. 6 فصـوص ثوم. ـــ قليل من البقدونس. 1 ملعقة لـومي أسود «مطحون» 1 ملعقـة شاى بـزار. 1 ملعقة شـاي دارسين. 2 طماطم متوسطة الحجم. 2 لومي اسود.



○ الطريقة:

1 ـــ يغسـل الـربيـان جيـدا وينظـف ويطحن ويوضـع ف صينية واسعـة، ويضاف اليه طحين العيش مع جميـع البهارات والملح. وتعجن جيـدا حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.

2 ـــ يفرم كـل من البصل والثـوم والبقـدونس ويوضـع عليها البهارات وتخلط.

3 ـــ تـأخـذ قطعـة صغيرة وتحشى وتكـور وتصف ف طبق.

4 ـــ يأخذ من 10 الى 12 كـأس ماء ويـوضـع فيـه معجون طماطم وقليل مـن الحشو السـابق مع الطماطـم المقطع والـزيت وتـوضـع جميـع البهارات واللومي الاسود.

5 ـــ ويترك على النار ليقلي وبعـد ذلك تـوضـع فيه الكبـة وتترك على نار هادئة لمدة 3 سـاعات حتى تنضج.

الفــــلافــــل



○ المقادير:

4 كوب حمص يابس (نخى).
2 كوب فول (باجلة).
2 بصلة حجم كبير.
1 صرة بقل.
1 صرة بقدونس.
2 1/2 ملعقـــة أكل (جلجــلان) وسنــــوت (مطحون).
- ملح + زيت للقلى.
2 حبة فلفل اخضر حار (حسب الرغبة).
4 فصوص ثوم.



○ الطريقة:

1 ـ ينقع كل من الحمص والفـول على حدة بالماء لمدة (12) ساعة او اكثر.
2 ـ يقشر الفول ،ويوضع كل من الحمص والفول فى مشخال (اناء ذو فتحات) للتخلص من الماء.
3 ـ يقطع البصل والثوم ويضاف الى الخليط.
4 ـ ينظف جيدا كـل من البقدونس والبقل ويقطع ويضاف اليه الفلفل الاخضر.
5 ـ تخلط جميع المقادير جيدا وتطحن فى الخلاط الكهربائي حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
6 ـ بعـد ذلك يضاف الجلجـلان والسنوت والملح ويخلط جيدا.
7 ـ يشكل الخليط على شكل دوائر حسب الحجم المطلوب ثم تصف فى صوانى.
8 ـ تغلى فى زيـت غـزيـر حتـى تحمـر وتقـدم ساخنة.

ملاحظة :

هذه الكمية تكفى لعمل 70 حبة فلافل.

الكــــباب

○ المقادير:

21/2 كأس طحين نخي.
1 ملعقة شاى بيكنج بودر (خميرة).
2 بيضة.
1/2 ملعقة شاى كركم.
1/2 ملعقة شاى فلفل احمر حار.
1/2 كأس ماء.
3 بصل حجم متوسط.
1/2 رأس ثوم.
2 فلفل اخضر حار.
1 فلفل بارد.
2 طماطم حجم متوسط.
1 ملعقة أكل ملح.
- قليل من البقدونس
- زيت القلي.

○ الطريقة:

1 ــ يوضع طحين النخي ويضاف اليه(الخميرة) البيكنج بودر والكركم والفلفل الأحمر والبيض والملح ويخلط.
2 ـ يؤخذ البصل بعد ان يقطع والثوم والفلفل الاخضر الحار والفلفل البارد والطماطم والبقدونس ويخلط ف الخلاط الكهربائي ويضاف الى طحين النخي، ويحرك بالملعقة مع اضافة الماء حتى تصبح العجينة قابلة للصب.
3 ـ يحمى الزيت ويصب الكباب بالملعقة على شكل دوائر حتى ينتهى المقدار.
4 ــ يصف ف طبق التقديم ويزين بالليمون والبقدونس.

بيتزا بالزعتر



○ المقادير:

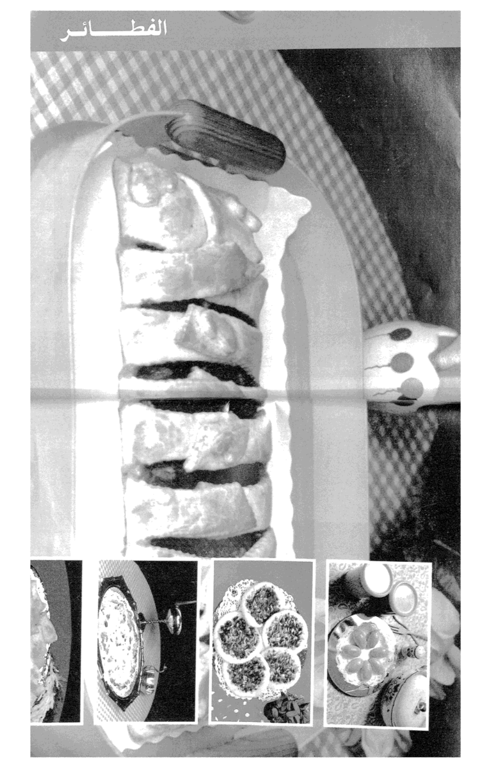
4 كوب طحين البيتزا.
1/2 كوب زعتر أخضر.
1/2 كوب زيت الزيتون.
1/4 كوب زيت.
1 ملعقة شاي سكر.
1 ملعقة شاي ملح.
1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
11/2 كوب ماء دافئ.



○ الطريقة:

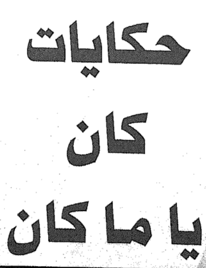
1ـــ تـــذاب الخميرة فى نصف كوب مـاء ويضاف اليها السكر.
2ـــ يـــوضـــع الطحين ويضاف اليـه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجـــن جيـــدا وتغطـى العجينـة وتترك لمدة ساعة.
3ـــ يخلط الزيت والـزعتر فى اناء.
4ـ تفـرد العجينة وتقطع على شكـــل دوائر صغيرة ويـوضـــع الـزعتر عليهـا وتصف فى صينية مدهونة وتـدخـل الفـرن لمدة ربـع ساعة.
5ـ تصف فى طبق التقديم

الفطـــائر



حكايات كان يا ما كان

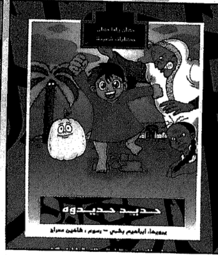


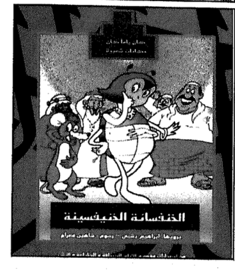


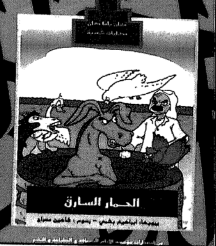




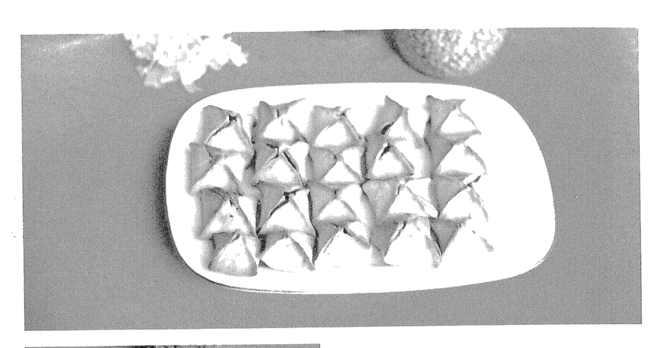














فطائر بالسبانخ

○ المقادير:

3 كوب طحين جميع الاستعمالات.
1/2 كوب حليب سائل.
1/2 كوب زيت نباتي.
1/4 ملعقة شاي ملح.

الحشو:

5 بصل متوسط الحجم. 21/2 ملعقة أكل سماق. 2 ملعقة أكل عصير ليمون. 1/4 كوب زيت الزيتون. 1 ملعقة طعام ملح. 1/4 كوب صنوبر. 1 كيلو سبانخ.

○ الطريقة:

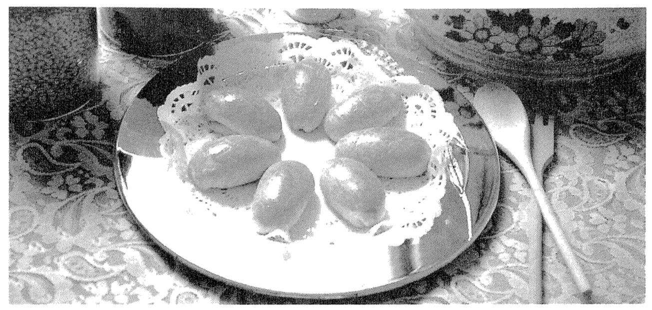
1 ـ يوضع الطحين مع الملح فى اناء ،ويضاف اليه الزيت ويفرك بأطراف الأصابع.

2 ـ يضاف كوب الحليب الدافىء ،ويعجن باليد ،حتى تتكون عجينة وتبلل اليد بالماء أثناء العجن حتى تصبح العجينة لينة وتترك لمدة نصف ساعة.

3 ـ يقطع البصل ويضاف اليه الملح والليمون ويترك لمدة 15 دقيقة.

4 ـ يضغط على السبانخ باليد،للتخلص من الماء «اذا كان مثلجاً»، أما اذا كان طازجا فيسلق فى الماء قليلا ،وبعد ذلك يخلط مع البصل، ويضاف الليمون والسماق والصنوبر وزيت الزيتون والملح.

5 ـ تفرد العجينة وترق حتى يصبح سمكها 1 سم ،وتقطع بشكل مربعات ،وتحشى كل قطعة بحشو السبانخ ،ثم تلصق اطراف المربع كما هو واضح فى الصورة، وتصف فى صينية مدهونة وتدخل فى الفرن حتى يحمر الوجه.





الفرمـــــوزة

○ المقادير:

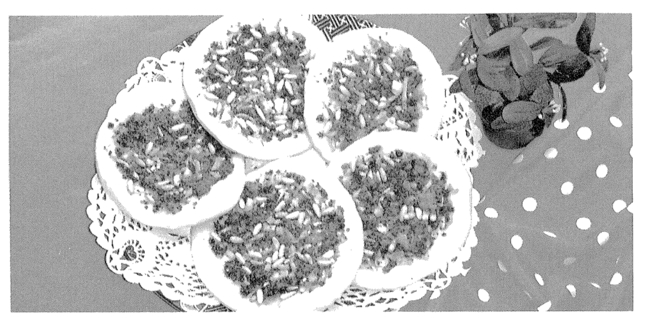
3 كأس طحين جميع الاستعمالات
1/2 كيلو لحم مفروم.
4 بصلات.
3 بيضات.
1 ملعقة شاى بيكنج باودر.
1 ملعقة شاى فلفل أسود.
4 ملاعق أكل زبدة.
1 ملعقة شاى ملح.
1 كوب ماء للعجن.

○ الطريقة:

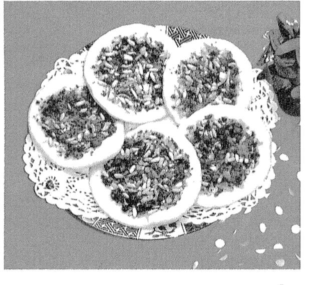
1 - يوضع الطحين فى اناء ويضـاف اليه الملح والزبدة والبيكنج بـودر وبيضتـان والماء ويعجن جيـدا حتى تتكون عجينة وتغطى وتترك لمدة ساعة.
2 ــ يقشر البصل ويفـرم فـرما نـاعما ويضـاف الى اللحم المفروم بعد غسله والفلفل الاسود والملح ويخلط.
3 - تقسم العجينة الى كـور صغيرة متساوية ،وتفرد كل كرة على شكل دائري .
4 ــ تــوضع كل ملعقـة أكل لحم مفــروم فى وسط العجينة وتغلق اطرافها على شكل بيضاوي.
5 - ترص الفرموزه فى صينية مدهونة بالزيت.
6 - تخفـق البيضة ويدهن بها وجـه حبات الفـرموزه وتدخل فى الفرن حتى يحمر وجهها وتقدم ساخنة.

ملاحظة :

1ــ يمكن اضافـة بقدونـس مفروم للحشـو او الفلفل الاخضر الحار حسب الرغبة.
2ـ يمكن سلق اللحم المفروم وهذا على حسب الذوق



فطائر باللحم



○ المقادير:

3 1/2 كوب طحين جميع الاستعمالات.
1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
1 1/2 كوب ماء دافئ.
4 ملاعق أكل زيت.
1 ملعقة شاى سكر.
1 ملعقة شاى ملح.

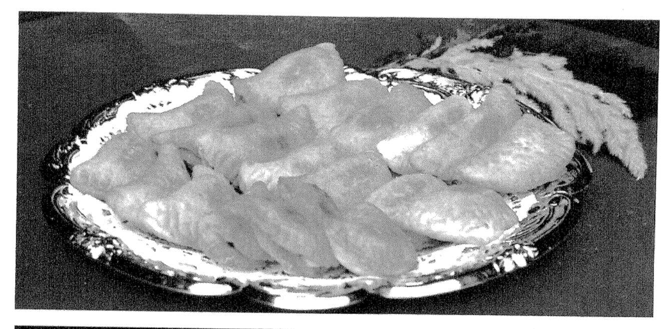
○ الحشو:

1/2 كيلو لحم مفروم.
2 بصلة متوسطة الحجم.
1/2 كوب صنوبر.
- قليل من الملح والفلفل الاسود والدارسين المطحون.

○ الطريقة:

1- توضع الخميرة والسكر فى نصف كوب من الماء.
2- يوضع الطحين فى اناء ويضاف اليه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجن جيدا ويغطى ويترك لمدة 45 دقيقة.
3- يخلط اللحم والبصل والصنوبر والملح والبهارات.
4- تقسم العجينة الى كرات ثم ترق على شكل دائرى.
5- يوضع الحشو فوق كل دائرة ثم يوضع فى صينية مدهونة بالزيت ويدخل بالفرن.

ملاحظة : يمكن ان يمسح سطح الفطيرة بمعجون الطماطم قبل وضع اللحم المفروم.



سمبوسة باللحم

○ المقادير:

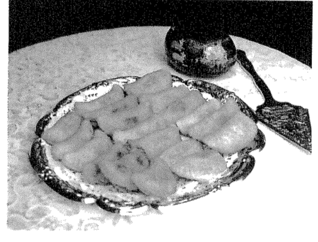
3 اكواب طحين بالخميرة.
3/4 كوب زيت.
1 ملعقة شاى ملح.
1 كوب ماء للعجن.
- زيت للقلى.

○ الحشو:

1 بصلة متوسطة الحجم.
1/2 كيلو لحم مفروم.
1/2 كوب بقدونس مفروم.
- ملح - بهارات - فلفل اسود.

○ الطريقة:

1 - يوضع الطحين فى اناء ويضاف اليه الملح والزيت ويفرك باليد مع اضافة الماء حتى تتكون عجينة.
2 - يفرم البصل ويوضع فى اناء ويرفع على النار مع اضافة ماء قليل حتى يحمر، فى هذه الاثناء يوضع



اللحم المفروم فى اناء ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينشف الماء منه ويضاف الملح والفلفل الاسود والبقدونس والبصل اليه.
3 - تأخذ قطعة صغيرة من العجينة وتحشى بقليل من الحشو وتبرم على شكل بيضوّى وهكذا حتى ينتهى المقدار.
4 - بعد ذلك يقلى فى الزيت. ويقدم ساخنا.

ملاحظة : يمكن استخدام دجاج بدل اللحم المفروم ويمكن ان تثلج لمدة شهرين.



فطيرة الدجاج بالسبانخ

○ المقادير:

1 عجينة بف باسترى.
1/2 دجاجة.
1 كأس جبن صغير.
1 كريمة حامضة.
1 بصلة متوسطة.
1/2 كيلو سبانخ مثلج.
- فلفل أسود + ملح.

○ الطريقة:

1 - تسلق الدجاجة مع قليل من الملح وتقطع قطع صغيرة ويزال عظمها.

2 - تفرد العجينة فى اناء مستطيل مدهون ثم تدخل فى الفرن لمدة عشر (10) دقائق فقط.

3 - يترك السبانخ حتى يزال منه الثلج ويعصر للتخلص من الماء الزائد.

4 - يرفع البصل المفروم على النار مع قليل من الزيت حتى يحمر ثم يضاف اليه السبانخ والدجاج والفلفل الاسود.

5 - يوضع هذا الحشو على عجينة البف باسترى بعد ان اخرجت من الفرن وتركت لتبرد.

6 - يخلط الجبن والكريمة الحامضة بالملعقة ثم تصب على الحشو يغطى بالالمنيوم ويدخل بالفرن مرة اخرى وبعد فترة تقارب الربع ساعة يزال الألمنيوم ليحمر وجه الفطيرة . ثم يقدم ساخنا.



فطيرة التفاح

○ المقادير:

3 كأس طحين بالخميرة.
3/4 زبدة (8 اونس).
1/2 ملعقة شاى ملح.
1/4 كأس ماء بارد.
1/2 ملعقة شاى دارسين مطحون.
1 ملعقة أكل سكر.
1 ملعقة أكل عصير ليمون.
1 بيضة.
3 تفاحات.

○ الطريقة:

1 ـ ينخل الطحين ويضاف اليه الملح.
2 ــ تضاف الزبدة الى الطحين وتفرك باليد جيدا ويضاف الماء البارد بالتدريج مع العجن المستمر حتى تتكون عجينة وبعد ذلك توضع فى كيس بلاستيك وتدخل بالثلاجة لمدة ساعة واحدة.
3 ـ فى هذه الاثناء يقشر التفاح ويقطع ويوضع فى قدر على نار هادئة ويضاف اليه قليلا من الماء بمقدار ملعقة أكل، ويضاف السكر والدارسين والليمون ويترك حتى يذوب التفاح.
4 ــ تفرد العجينة ثم تقطع على شكل مستطيل، ثم تقطع طرفي المستطيل الطولى الى قطع مستطيلة متساوية الشكل ولا تفصل عن المستطيل الاصلى (كما فى الرسم).
5 ــ يوضع حشو التفاح فى وسط المستطيل ويبدأ بثنى الاطراف المقطعة عليه.
6 ـ يدهن الوجه بصفار البيض وتزين حسب الرغبة وتدخل بالفرن لمدة نصف ساعة. ثم تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة.



فطائر الزعتر المجدله

○ المقادير:

- 41/2 كوب طحين بيتزا.
- 1/2 كوب زيت.
- 1 ملعقة شاى ملح.
- 1 ملعقة أكل خميرة جافة.
- 1 كوب ماء دافى.
- 11/2 كوب ماء (للعجن).
- زعتر + زيت زيتون.
- صفار بيضة + سمسم.

○ الطريقة:

1 ــ تذاب الخميرة فى كوب ماء دافىء وتترك حتى تظهر الرغوة على سطحها.

2 ـ يوضع الطحين فى اناء ويضاف اليه الملح ويحرك ثم يضاف الزيت مع التحريك المستمر.

3 ــ تضاف الخميرة الى خليط الطحين وتعجن مع اضافة الماء حتى تتكون عجينة وتترك بعد تغطيتها لمدة ساعة ونصف فى مكان دافىء.

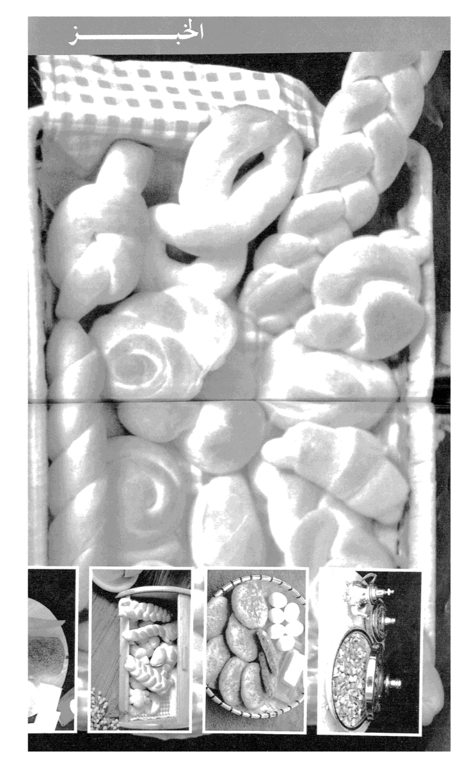
4 ـ تقسم العجينة الى ست كور متساوية الحجم وتفرد كل كورة بشكل مستطيل (حوالى 30 سم او بطول المسطرة) وتمسح بالزيت وترش بالزعتر وتطوى بالطول وهكذا حتى ينتهى المقدار.

5 ــ بعد ذلك تجدل كل ثلاث مستطيلات وتمسح بصفار البيض وترش بالسمسم.

6 ـ توضع فى صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت وتغطى وتترك لمدة نصف ساعة قبل ادخالها للفرن ليتضاعف حجمها.

7 ـ تدخل فى الفرن لمدة حوالى ربع ساعة حتى تنضج ويحمر الوجه وتقدم مع الشاي.

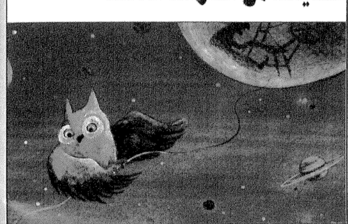
ملاحظة:يمكن عمل من هذه العجينة اشكال منوعة وكثيرة حسب الرغب.


الخبز

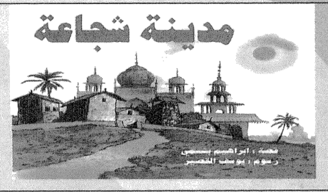
استمتع بالقراءة



حكايات من افريقيا



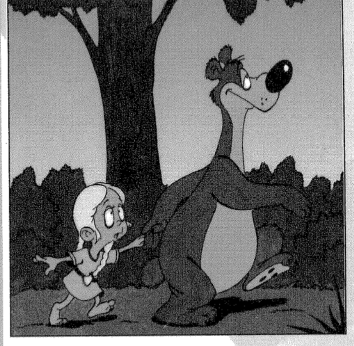
حكايات من آسيا



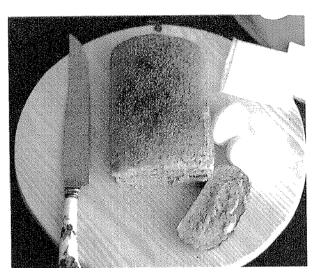
مدينة شجاعة



حكايات من امريكا اللاتينية



حكايات عبر العالم



الخـــبز البـــني

○ المقادير:

- 41/2 كوب طحين بني.
- 11/2 ملعقة شاى ملح.
- 1/2 كوب ماء دافئ.
- 21/2 فنجان قهوة سكر.
- 1 بيضة.
- 21/2 ملعقة أكل زبد.
- 21/2 كوب ماء للعجن.
- 1 كوب طحين للعجن.
- 1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
- 1 ملعقة شاى سكر.
- - قليل من السمسم.

○ الطريقة:

1- تذوب الخميرة فى نصف كوب ماء مع السكر.
2- يوضــع الطحين فى اناء ويضــاف اليــه السكـر والملح ويحرك بالملعقة ،بعد ذلك يضاف الزبد والبيض ويفرك باطراف الاصابع.
3- يضــاف كوب الخميرة والماء ويعجن باليد حتى تتكـون عجينة لينة ويضاف الطحين كلما احتاج الامر.
4- تـؤخذ صينيــة كبيرة وتـرش بـالطحين ويعمل من العجينــة اقراص متوسطة الحجم وتغطى بقماش رطب وتترك 12 ساعة.
5- تدهن صينيــة الفرن وتصف قطع الخبز الأسمر بعـد تعديلها باليـد ويمسح الـوجه بصفـار البيض ويوضع قليـل من السمسم ويدخل فى الفرن.
6- يقدم ساخنا مع الزبد والعسل

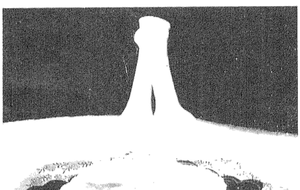
قرص الطابىّ

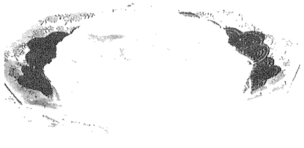
○ المقادير:

- 1 كوب طحين جميع الاستعمالات.
- 4 بيضات.
- 1/2 كوب ماء.
- 4 حبات تمر.
- - زعفران وهيل وماء ورد.

○ الطريقة:

1- ينقع الزعفـران فى مـاء الورد مـع الهيل فى نصف فنجان قهوة تقريبا.
2- يهرس التمر فى ماء دافئ ويشخل ويترك جانبا.
3- يخفق البيض جيـدا ويضــاف اليه مـاء التمـر مع الاستمرار فى الخلط ويضاف بعـد ذلك الزعفران والهيل ومـاء الورد ويضــاف الطحين بـالتـدريج حتى تتكـون عجينة سائلة.
4- يـوضع الطابّي بعـد دهنه بـالزيت على نـار هادئة ويصب فيه قليلا من العجينــة حتى يتكون قرص رقيق ويقلب على الوجه، وهكذا حتى ينتهى المقدار.
5 - وبعد أن يبرد قرص الطابىّ ينثر عليه السكر ويقدم مع القهوة





الجباتي الأحمر

○ المقادير:

2 كأس طحين رقم «2».
1 كأس طحين رقم «1».
2 كأس ماء.
4 ملاعق أكل سكر.
- زيت للقلي.

○ الطريقة:

1ـــ يخلط الطحين رقم «1» و «2» والملح والسكر ويضاف الماء ويعجن حتى تتكون عجينة لينة.
2ـ تبلل اليد بالزيت وتقطع العجينة الى كور صغيرة وترق على شكل دائري حتى ينتهى المقدار.
3ـ يحمى الزيت وتغلى فيه دوائر العجينة حتى تصبح حمراء ومنتفخة وتوضع على ورق نشاف للتخلص من الزيت الزائد وتقدم ساخنة.
ملاحظة: يمكن اضافة اكثر من 4 ملاعق سكر حسب الرغبة.





الكريب

○ المقادير:

3/4 كوب طحين بالخميرة.
2 بيضة.
1 كوب حليب سائل.
8 ملاعق شاى زبدة.
10 ملاعق شاى سكر.
- ذرة ملح.

○ الطريقة:

1ـ يخلط الطحين والملح والسكر فى اناء عميق.
2ـ يعمل حفرة فى الوسط ويضاف الزبد مع التحريك المستمر ثم يضاف الحليب مع البيض حتى تتكون عجينة سائلة.
3ـــ تمسح مقلاة حجمها صغير من التيفال بالزيت ويصب مقدار فنجان قهوة من الخليط على نار هادئة وتقلب على الوجه الثاني حتى ينتهى المقادر.
4ـ تقدم مع العسل او المربى

الفــــــقّاس

○ المقادير:

4 كوب طحين جميع الاستعمالات. 1/4 كـوب زبدة سائحة. 1/4 كـوب زيت. 1 ملعقة أكل خميرة. 1/2 كوب مـاء. 3/4 كوب سكر. 1 1/4 كـوب حليب دافىء. 1/2 فنجـان قهـوة ينســون. 1/2 فنجـان قهوة سمسم. 1 ملعقة شـاى سكر. 1 ملعقة شاى ملح.

○ الطريقة:

1- توضـع الخميرة فى نصف كـوب ماء دافىء مع ملعقة شاى سكر وتترك جانبا.

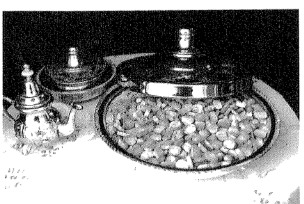
2- يـوضع الطحين فى اناء ويضاف اليـه السكر والملح واليـنســون والسمسـم ويضـاف الزيـت والزبـد ويفـرك بـاليد ثـم تضاف الخميرة وتعجـن باليـد مع اضـافـة الحليب الـدافىء بـالتدريـج حتى تتكـون عجينة قـابلـة للتشكيل.

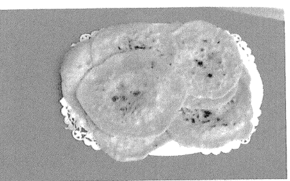
3- تقســم العجينة الى كور وبعـد ذلك ترق كـل واحدة بـالطـول (حوالى 25 ســم) وهكـذا حتى تنتهى الكميـة وتصف فى صينية مدهونة قليلا وتترك لمدة ساعة.

4- تدخل فى الفـرن لمدة عشر دقائق فقط ثم تخرج من الفرن وتترك لمدة ساعتين.

5- بعــد ذلك تقطـع على شكل دوائر صغيرة الحجـم بسكينة حادة.

6- ثم ينثـر فى صينية غير مدهـونة وتـدخل فى الفرن مرة اخرى لمدة عشر دقـائق حتى يتحمص. ثم يقدم مع الشاى او مع الحليب للأطفال.







الجباني الأبيض

○ المقادير:

3 كأس طحين رقم «1».
11/2 ملعقة اكل ملح.
2 كأس ماء.
- دهن GHEE و زيت.

○ الطريقة:

1- يوضـع الطحين فى اناء ويضاف اليه الملح وبعد ذلك يضاف الماء حتى تتكون عجينة لينة.

2- يخلط الدهن مع الزيت.

3- تـرطب اليـد بالـدهن المخلوط وتقسم العجينـة الى كرات صغيرة تترك لمدة ربع ساعة.

4- تـرق الكـرات على شكل دوائر وتـوضـع فى مقـلاه «تاوه» ممسوحـة بالدهن وتقلب ويضغط عليهـا بملعقة مستوية السطح وهذه العمليـة تساعد على اخراج الهواء الذى يسبب الفقاعات وهكذا حتى ينتهى المقدار.



خبز محشي بالجبن

○ المقادير:

21/2	كأس طحين جميع الاستعمالات.
2	ملعقة اكل سكر.
2	ملعقة اكل حليب بودرة.
2	ملعقة اكل خميرة حبوب.
3	ملاعق اكل زيت.
1	كأس ماء دافء.
1	ملعقة شاي ملح.
2	علبة جبنة كيرى.
-	قليل من السمسم - صفار بيض.

○ الطريقة:

1- يوضع السكر والحليب والخميرة والزيت مع كأس الماء فى اناء ويحرك ويترك لمدة نصف ساعة فى مكان دافء.
2- يضاف الملح والطحين بالتدريج الى الخليط السابق حتى تتكون عجينة وتغطى وتترك مدة نصف ساعة.
3- يقطع مربع جبنة مثلثات الواحد الى 4 قطع وتبلل اليد بالزيت وتؤخذ قطعة صغيرة من العجين وتحشى بالجبن.
4- يمسح الوجه بصفار البيض ويرش بقليل من السمسم.
5- تصف فى صينية مدهونة وتدخل فى الفرن لمدة ربع ساعة وتقدم مع الشاى.

خبز للشاي

○ المقادير:

4	كوب طحين بيتزا.
1/2	كوب ماء دافء.
1	ملعقة اكل خميرة.
1/2	علبة زبدة.
21/2	ملعقة اكل سكر.
11/2	ملعقة شاى ملح.
1/2	كوب حليب دافء.
1	بيضة.
1	كوب ماء للعجين.

○ الطريقة:

1- توضع الخميرة فى الماء الدافء وتترك لمدة خمس دقائق.
2- يضاف الملح والسكر الى الطحين بعد ذلك يضاف الزبد ويعجن باليد.
3- تخلط البيضة مع الحليب وتترك.
4 - تضاف الخميرة الى الطحين وتعجن مع اضافة الحليب والماء حتى تتكون عجينة لينة وتغطى وتترك لمدة 1/2 ساعة حتى يتضاعف حجمها.
5- تفرد العجينة على لوح مرشوش بالطحين وتشكل حسب الرغبة وتصف فى صينية مدهونة وتترك لمدة ربع ساعة أخرى.
6- يخفق صفار البيضة ويمسح بها وجه الخبز.
7- تدخل فى الفرن لمدة ثلث ساعة وبعد ان تخرج يمسح سطحها بالزبد وهى حارة.



الرغيف «اللوف» الأبيض

○ المقادير:

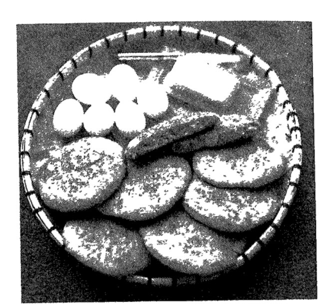
6 كوب طحين رقم «1».
1 ملعقة اكل ملح.
1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
1 ملعقة شاى سكر.
2 إلى 3 كوب ماء دافىء.
1 ملعقة أكل زبد.
1/2 كوب زيت

○ الطريقة:

1- توضع الخميرة فى نصف كوب ماء داف مع السكر وتترك.
2- ينخل الطحين مع الملح فى انـاء ويضاف الـزيت و الخميرة والماء المتبقـى ويعجن بـاليـد حتى تتماسك العجينة.
3- تغطى وتترك فى مكان دافىء حتى تتخمر ويتضاعف حجمها.
4- تعجن بخفـة مرة اخـرى على لـوحـة مرشـوشـة بـالطحين ثم تغطـى وتترك فى مكـان دافىء مـرة اخـرى حتى ترتفع العجينة.
5- تقسم العجينة الى اقسام متساوية وتوضع فى قالب اللوف المدهـون ويترك القالب حتى ترتفع العجيـنة مرة ثالثة وتدخل بعد ذلك فى الفرن.
6- بعـد اخـراجهـا من الفـرن يمكن وضع قليـل من الزبدة على الوجه.

ملاحظة: هذا المقدار يكفى لاثنين من الأرغفة ويمكن مسح الوجه بصفار البيض ورش قليل من السمسم.





الرغيب «اللوف» البنى

○ المقادير:

4 كوب طحين بنى.
1/2 كوب زيت.
1 ملعقة اكل خميرة .
1 ملعقة شاى ملح.
1 ملعقة شاى سكر.
1 صفار بيضة..
11/2 كوب ماء.
- قليل من السمسم.

○ الطريقة:

1- تذاب الخميرة فى نصف كوب الماء مع السكر.
2- يوضع الطحين ويضاف اليه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجن جيـدا وتغطى وتترك لمدة سـاعـة ونصف حتى يتضاعف حجمها.
3- يـدهـن قـالب اللـوف ويـرش بقليـل من الطحين وتوضـع العجينة فيـه وتسوى باليـد ويدهـن سطحها بصفار البيض ويرش بالسمسم.
4- تدخل فى الفرن لمدة ثلث ساعة وتقدم.

ملاحظة :يمكن اضافة حبة الحلوة واليـنسون حسب الرغبة.


الكعك



فكر
ولون!..
سلسلة فكر ولون
2 ـ ألعاب البيئة
سلسلة فكر ولون
المتاهة
سلسلة فكر ولون
الكلمات المتقاطعة
مطبوعات مؤسسة الايام
General Organization Of the Alexandria Library (GOAL)
Bibliotheca Alexandrina
من منشورات:
مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر
هاتف: 727111 فاكس: 729009 ص.ب: 3232 المنامة ـ البحرين



المعمول بالجوز والمعمول بالتمر

المقادير:

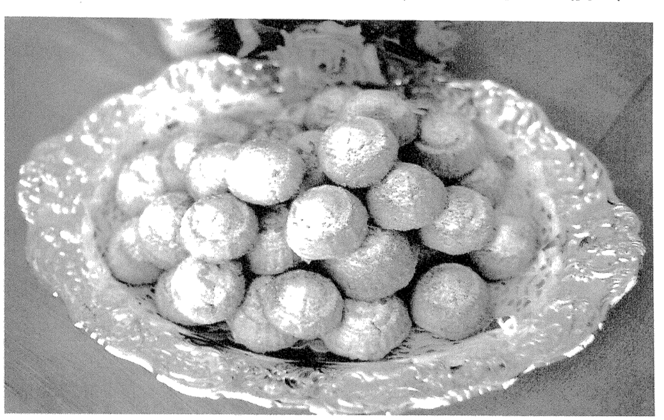
«العجينة» :
41/2 كوب سميد
11/2 كوب طحين «سميد ناعم»
2 زبدة 8 أونس «يسيح الزبد ويترك ليبرد»
1/2 كوب سكر
1/4 كوب ماء زهر
1/4 كوب ماء ورد
1/2 كوب ماء للعجين
1 ملعقة اكل من حبيبات الخميرة مذوبة فى 1/4 كوب ماء دافىء
1/2 ملعقة صغيرة من الحليب الناعم
1 كوب سكر ناعم «بودرة» للزينة

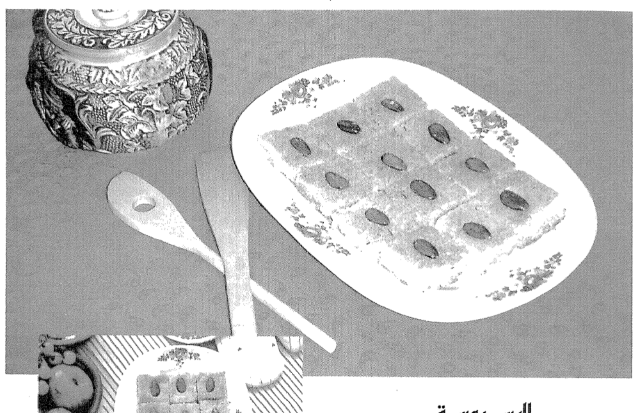
«حشو الجوز»
1/4 كوب من الجوز
1/2 كوب من السكر
1 1/2 ملعقة اكل ماء الورد

«حشو التمر»
1/4 كيلو من التمر الخالي من النواه
1 ملعقة اكل زبد
ـ رشه من المحلب الناعم

○ الطريقة:

1ـ يوضع السميد فى وعاء ويضاف اليه طحين الفرخه «سميد ناعم» والسكر والمحلب ويخلط جيدا.
2ـ يضاف الزبد الى خليط السميد ويفرك السميد بين الكفين والاصابع حتى يختلط جيدا.
3ـ يرش ماء الورد وماء الزهر على خليط السميد ويخلط باطراف الاصابع بدون عجن.
4ـ يغطى الخليط ويترك جانبا لمدة 6 ساعات.
5ـ تذوب الخميرة بالماء الدافىء وتترك لمدة 20 دقيقة.
6ـ يرش السميد بمزيج الخميرة و 1/2 كوب الماء.
7ـ يفرك بالاصابع بعد اضافة الماء ويغطى لمدة ساعة.
8ـ يقطع عجين المعمول الى قطع صغيرة.
9ـ توضع كل قطعة عجين فى باطن اليد وتحفر باصبع اليد الأخرى بحيث يجوف داخل العجين.
10ـ تحشى بملعقة صغيرة من خليط الجوز ثم ترد اطراف العجين فوق الحشو وتوضع فى قالب المعمول الخشب ويضغط عليها قليلا.
11ـ تضرب حافة القالب على حافة الطاولة او الرف كي تسقط القطعة.
12ـ تصف فى صوانى فرن مدهونة بالزيت وتترك لمدة 1/4 ساعة ثم تدخل فى الفرن لمدة 1/4 ساعة أخرى.
13ـ تحشي اقراص التمر بنفس طريقة حشو المعمول بالجوز.
14ـ بعد أن يبرد المعمول يرش بالسكر الناعم ويصف فى طبق التقديم.





البسبوسة

○ المقادير:

2 كوب سميد.
11/4 كوب جوز الهند مبشور.
1/2 كوب سكر.
1 علبة قيمر.
2 ملعقة شاى بيكنج بودر.
3/4 كوب زيت.
2 ملعقة اكل حليب سائل.
1/4 فنجان شاى ماء ورد مع زعفران.
- قليل من الجوز.

مقادير الشراب:
1 كأس سكر.
1 كأس ماء.
1/2 ملعقة شاى ليمون.
- زعفران.

○ الطريقة:

1- يوضع السكر مع الزيت فى الخلاط.
2- يضاف القيمر والحليب وماء الورد والزعفران.
3- يخلط السميد والبيكنج بودر وجوز الهند ويضاف الى الخليط.
4- يوضع الخليط فى صينية مدهونة وتزين بالجوز وتدخل فى الفرن.
5- تقطع ثم تسقى بالشراب وتقدم.



الدونت

المقادير:

.21/2 كأس طحين جميع الاستعمالات.
1 فنجان قهوة سكر.
1 فنجان قهوة زيت.

الطريقة:

1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
1 كوب ماء دافىء.
1 علبة حليب سائل من الحجم الصغير.
1 كأس طحين للعجن.
1/2 كوب سكر الكستر لتغطية الدونت.

1ـ تذوب الخميرة فى كوب الماء الدافىء.
2ـ يخلط الطحين مع السكر فى اناء واسع ويعمل فيه حفرة ويصب فيها الزيت مع التحريك المستمر.
3ـ تصب الخميرة على الطحين وتحرك وبعد ذلك يصب الحليب وتعجن باضافة الطحين حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل وتترك لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها.
4ـ ترش صينية او اي سطح مستوى بالطحين وترق بسمك 1 سم وتقطع بقطاعة الدونت حتى ينتهى المقدار.
5ـ تغلى فى دهن غزيز وتصف على ورقة نشاف للتخلص من الدهن الزائد.
6ـ يوضع سكر الكستر فى طبق واسع وتدحرج كل قطعة من الدونت فيها وتصف فى طبق التقديم.



كعكة الدارسين

○ المقادير:

(1)
3/4 كوب زبدة.
1 كوب سكر.
3 بيضات.
11/2 ملعقة شاى بيكنج بودر.
(2)
3 كوب طحين جميع الاستعمالات.
11/2 ملعقة شاى بيكنج بودر.
11/2 ملعقة شاى بودرة الصودا.
11/2 كوب كريمة حامضة.
الحشو:
1/2 كوب سكر بني.
1/2 كوب جوز.
2 ملعقة شاى دارسين.

○ الطريقة:

1- يخلط الزبد مع السكر فى الخلاط وبعد ذلك يضاف البيض والبيكنج بودر (رقم 1).
2- ينخل الطحين مع بيكربونات الصودا والبيكنج بودر ويضاف الى الخليط ويحرك بالملعقة ثم تضاف الكريمة الحامضة وتخلط جيدا (2).
3- يدهن القالب ويرش بقليل من الطحين ويضاف نصف العجين ويوضع الحشو في الوسط وبعد ذلك توضع الطبقة الثانية من العجين ويدخل فى الفرن لمدة ثلث ساعة.
4- يترك الكيك حتى يبرد ويقلب فى صحن التقديم ويرش الوجه بالسكر الناعم.



سويسرول بالمربى

○ المقادير:

المقادير:

3/4 كوب طحين جميع الاستعمالات.
4 بيضات.
3/4 كوب سكر.
5 ملاعق أكل ماء دافئ.
1 ملعقة شاى فانيلا.
3/4 كوب مربى فراولة.
ـ سكر ناعم للزينة.

○ الطريقة:

1ـ يخفق صفار البيض جيدا ويضاف اليه السكر والماء الدافئ بالتدريج مع الخفق المستمر وتضاف الفانيلا.

2ـ ينخل الطحين ويضاف الى صفار البيض مع الخفق المستمر.

3ـ يخفق بياض البيض حتى يجمد ثم يضاف الى المزيج بواسطة ملعقة حتى ينتهى المقدار.

4ـ يسكب الخليط فى الصينية الخاصة بسويسرول مقاس 32,50 فى 23 سم ومبطنة بورق غير لاصق .

5ـ ينخل السكر الناعم على نفس الورق غير اللاصق على اي سطح مستوى.

6ـ تقلب الصينية بعد اخراجها من الفرن مباشرة على السكر الناعم وترفع الصينية والورق وتنزع الاطراف اليابسة بواسطة السكين.

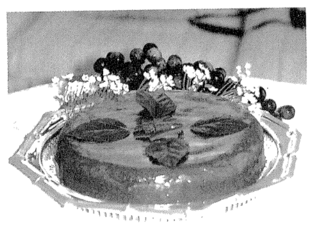
7ـ يمسح سطح الكيك بالمربى ويساوى سطحه.

8ـ يلف الكيك وهو حار بشكل اسطواني بمساعدة الورق غير اللاصق حتى يصبح بالشكل الاسطواني وعندما يبرد يرش بالسكر الناعم.

9ـ تقطع الى حلقات وتصف فى طبق التقديم.

10ـ يمكن استبدال المربى بأي نوع من الحشوات الاخرى مثل الشوكلاته او الكريمة.





كعكة الاوفلتين

○ المقادير:

11/2 كأس طحين لجميع الاستعمالات.
1 كأس سكر.
1 علبة زبد (8 اونس).
1 كأس أوفالتين.
5 بيضات.
11/2 ملعقة شاى بيكنج بودر.

○ الطريقة:

1- يوضع الزبد مع السكر فى الخلاط على السرعة البطيئة حتى يصبح كالكريم.
2- يضاف البيض الى الخليط السابق.
3- بعد ذلك يضاف الأوفلتين الى الخليط.
4- ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بالتدريج.
5- يدهن قالب الكعك بالزبد ويرش بالطحين ويحرك القالب للتخلص من الطحين الزائد.
6- يصب الخليط فى القالب ويخبز فى الفرن حتى ينضج لمدة نصف ساعة تقريبا .
7- بعد ان ينضج الكعك يقلب على مغراب حتى يبرد. وفى هذه الاثناء تحضر التغطية.

○ التغطية

1/2 علبة زبدة (8 اونس).
1/2 قالب كاكاو «هرشي» غير مّحلى (Hershey's Unsweetened).
1 علبة حليب مركز.
8 ملاعق اكل ماء دافىء. ـ 1 كأس سكر ناعم.

○ الطريقة:

● توضع الزبدة على نار هادئة حتى تذوب ويضاف نصف قالب الكاكاو المر مع التحريك المستمر وبعد ذلك يضاف الحليب المركز والسكر الناعم وملاعق الماء الثمانية ويحرك جيدا بمضراب السلك حتى يتجانس المزيج جيدا ويكون املسا ناعما. ويغطى بها الكعك ويزين حسب الرغبة.

ملاحظة:
هذه التغطية لعدد اربع كعكات.



كعك الجزر

○ المقادير:

2 كأس طحين بالخميرة.
1 كأس سكر.
1 كأس زيت.
4 بيضات.
11/2 ملعقة شاى فانيلا.
1/2 ملعقة شاى بيكربونات الصودا.
ملعقة شاى بيكنج بودر.
1 ملعقة اكل دارسين.
2 كأس جزر مبشور.
1/2 كأس جوز مقطع.

○ الطريقة:

5

1ـ يخلط السكر مع الزيت فى الخلاط الكهربائي حتى يمتزج تماما.
2ـ بعد ذلك يضاف البيض مع الفانيلا.
3ـ يضاف الدارسين الى الخليط السابق.
4- يضاف الجزر المبشور بالملعقة حتى ينتهى المقدار.
5ـ ينخل الطحين مع البيكنج بودر والبيكربونات الصودا ويضاف الى المزيج السابق.
6ـ بعد الانتهاء من الخلط يضاف نصف كأس الجوز ويحرك بالملعقة حتى يختلط.
7ـ يمسح قالب الكيك بالزيت ويرش بالطحين ويصب الخليط ويخبز فى الفرن حتى يحمر الوجه لمدة 1/2 ساعة تقريبا.
8ـ يمكن تزيين سطح الكيك بالسكر الناعم او بعجينة المرزبان على شكل جزرة وبخلط اللون الاصفر والاحمر ليعطى لون الجزر..



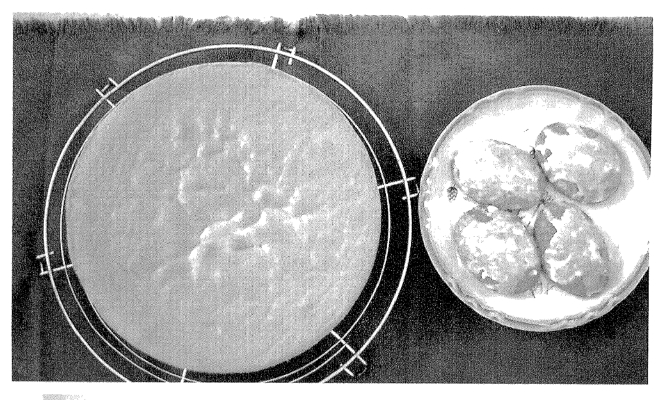
كعك التمر

○ المقادير:

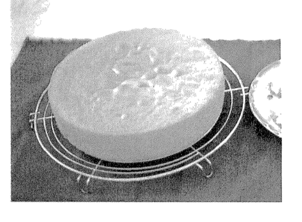
1 كأس طحين جميع الاستعمالات.
1 فنجان قهوة سميد.
1 فنجان قهوة حليب سائل.
1 كأس سكر.
1 ملعقة شاي بيكنج بودر.
3 بيضات.
1/2 علبة زبدة.
1/2 كأس جوز.
1 كأس تمر مقطع.

○ الطريقة:

1- نخلط الزبد مع السكر جيدا حتى يصبح كالكريمة.
2- يضاف البيض.
3- ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويخلط مع السميد ويضاف بالتدريج الى الخليط السابق ثم يضاف الحليب.
4- يضاف التمر مع الجوز ويحرك بالملعقة.
5- يصب في قالب مدهون بالزبد ومرشوش بقليل من الطحين ويدخل في الفرن لمدة ثلث ساعة.
6- يترك ليبرد ويوضع في صحن التقديم



الكعكة الاسفنجية



المقادير:

1 كوب طحين بالخميرة.
1 كوب سكر.
6 بيضات.
1/4 كوب ماء دافئ.
1 ملعقة شاي فانيلا.

الطريقة:

1 – ينخل الطحين ويقاس مرة اخرى.
2 – يخفق صفار البيض جيداً مع اضافة الفانيلا والسكر والماء بالتعاقب حتى يثخن.
3 – يضاف الطحين إلى المزيج ويخلط جيداً مع الخفق في الخلاط الكهربائي.
4 – يخفق البياض حتى يجمد ثم يضاف إلى المزيج بواسطة ملعقة ويحرك في اتجاه واحد.
5 – يصب في قالب مدهون ومرشوش بالطحين حتى لا يلتصق.
6 – تخبز في فرن متسوط الحرارة.

ملاحظة:

«يمكن تغطية هذا النوع من الكعك بتغطيات كثيرة ومختلفة منهاه تغطية الشوكلاتة او تغطية حلوى الزبد او الكريمة الشانتيه».



كعكة جوز الهند الخضراء

○ المقادير:

2 كأس طحين بالخميرة.
1 كأس سكر.
1 كأس زيت.
4 بيضات.
1 ملعقة شاى بيكنج بودر.
1 ملعقة شاى فانيلا.
1/2 كأس جوز الهند مبشور.
1/2 كأس ماء .
1/2 كأس جوز «حسب الرغبة».
بعض قطرات من اللون الاخضر.

○ الطريقة:

1- يخلط السكر مع الزيت فى الخلاط الكهربائي.
2- يضاف البيض مع الفانيلا.
3- يضاف جوز الهند بالملعقة بالتدريج.
4- ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بالتعاقب مع الماء.
5- يرفع من على الخلاط ويضاف الجوز.
6- تؤخذ كمية بسيطة من خليط الكيك ويضاف اليها اللون الاخضر.
7- يدهن القالب ويرش بالطحين ويصب فيه نصف كمية الخليط.
8- وتوضع العجينة الخضراء فى الوسط ويوضع بقية المقدار فوقه ويخبز فى الفرن.
9- يزين الكعك بوضع قليل من جوز الهند على سطحها.



العقـــــيلي

○ المقادير:

- 11/4 كأس طحين بالخميرة.
- 1 فنجان قهوة زيت.
- 1 فنجان قهوة ماء ورد وزعفران.
- 1/2 ملعقة شاى هيل مطحون.
- 1 ملعقة شاى بيكنج بودر.
- 5 بيضات.
- 3 فنجان قهوة سكر.
- – قليل من السمسم.

○ الطريقة:

1 يخفق البيض فى الخلاط الكهربائي حتى يرتفع قوامه.

2ـ يضاف السكر فى اتجاه واحد بالتدريج.

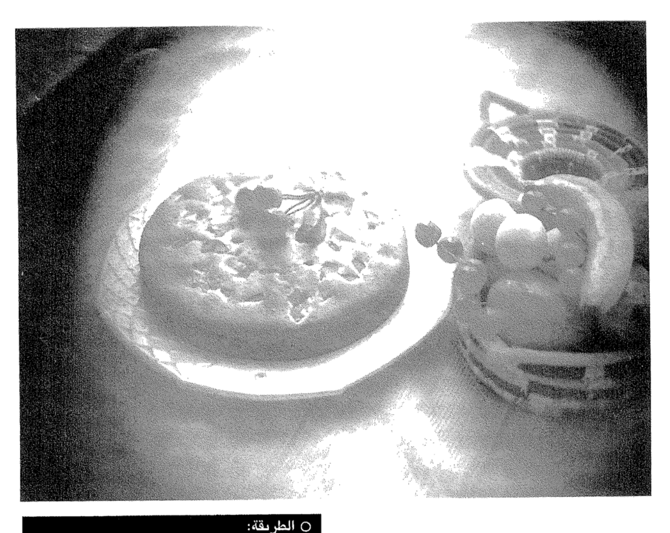
3ـ يضاف الزيت فى نفس الاتجاه.

4ـ يضاف ماء الورد والزعفران والهيل فى نفس الاتجاه.

5ـ ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بواسطة ملعقة فى اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار.

6ـ يدهن القالب ويرش بالطحن ويصب الخليط ويرش سطحه بالسمسم ويخبز فى الفرن متوسط الحرارة حتى يرتفع ويحمر لونه.

7ـ يقلب فى صحن التقديم ويقدم مع القهوة العربية



كعكة الفواكه المشكلة

○ المقادير:

- 23/4 كأس طحين بالخميرة.
- 1 علبة زبدة (8 أونس).
- 1 كأس سكر.
- 5 بيضات.
- 1 ملعقة شاى فانيلا.
- 1 ملعقة اكل بيكنج بودر.
- 1 علبة فواكه مشكلة.
- 1 ملعقة اكل زبيب اسود «حسب الرغبة».

○ الطريقة:

1ـ يوضع فى الخلاط الزبد مع السكر حتى يصبح كالكريم.
2ـ يضاف البيض مع الفانيلا.
3ـ تضاف نصف الفواكه المشكلة دون الماء.
4ـ ينخل الطحين مع البيكنج بودر.
5ـ يضاف الطحين الى الخليط السابق بالتعاقب مع ماء الفواكه حتى ينتهى المقدار.
6ـ يدهن القالب ويرش بالطحين ويصب فيه خليط الكيك ويزين السطح بنصف كمية الفواكه المتبقية مع الزبيب. ويدخل فى الفرن.
7ـ تقلب الكعك فى طبق التقديم.



البانكيك

○ المقادير:

2	كوب طحين بالخميرة.
4	ملاعق أكل حليب بودرة.
6	ملاعق أكل سكر.
1	ملعقة أكل بالبيكنج بودر
2	بيضة.
11/2	كوب ماء.
ـ	زبده وعسل.

○ الطريقة:

1ـ يوضع فى الخلاط الكهربائي السكر والبيض والحليب والماء ويخلط جيدا.

2ـ يضاف الى الخليط الطحين مع البيكنج بودر ويخلط جيدا حتى تتكون عجينة سائلة.

3ـ تترك العجينة بعد ذلك فى الثلاجة لمدة ساعة او ساعتين.

4ـ تأخذ مقلاه تيفال صغيرة وتوضع على نار هادئة حتى يسخن ويصب مقدار من العجينة فى المقلاه وتترك حتى تتكون فقاعات، بعد ذلك تقلب على الجهة الاخرى.

5ـ يوضع فى طبق ويدهن بقليل من الزبدة على الوجه مع اضافة ملعقة صغيرة عسل، ويقدم مع الشاى ساخنا.



اكواب كعك البيذان

○ المقادير:

1	كوب طحين بالخميرة.
3/4	علبة زبدة
1	كأس سكر.
4	بيضات.
1	فنجان قهوة طحين عيش «دقيق رز».
1	فنجان قهوة بودرة حليب.
2	فنجان قهوة بيذان(لوز) مطحون.
1/2	ملعقة شاى ريحة اللون.
1	فنجان قهوة حليب سائل.
	اكواب ورق قابلة للحرارة.

○ الطريقة:

- سكر ناعم «للزينة».

الطريقة:

1ـ تضرب الزبدة مع السكر فى الخلاط.

2ـ يضاف البيض وريحة اللون.

3ـ يضاف طحين العيش وبودرة الحليب والبيذان المطحون بالتدريج.

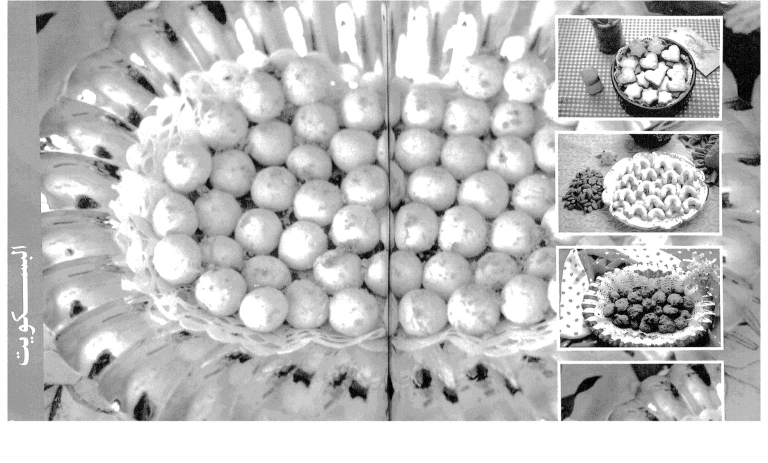
4ـ ينخل الطحين ويضاف الى الخليط بالتعاقب مع الحليب السائل حتى تنتهى الكمية.

5ـ يرفع من الخلاط وتوضع اكواب الورق فى قالب الكعك الخاص بها ويصب فيها الخليط.

6ـ تدخل فى الفرن حتى تنضج وتترك لتبرد وترش بالسكر الناعم او تزين حسب الرغبة

ملاحظة:

للتزيين تأخذ 3 ملاعق أكل سكر ناعم مع ملعقة اكل ماء مضاف اليها أى لون وتزين بالمكسرات او الفواكه المجففة.


البسكويت


فكر
ولون!..
سلسلة فكر ولون
نقاط وتلوين
سلسلة فكر ولون
ما الفرق؟!
سلسلة فكر ولون
ألوان
البيئة
من منشورات:
مؤسسة الأيام للصحافة والطباعة والنشر
هاتف: 727111 فاكس: 729009 ص.ب: 3232 المنامة - البحرين

بسكويت البيذان

○ المقادير:

2 كأس طحين لجميع الاستعمالات.
3 ملاعق أكل سكر ناعم
1 زبدة (8 أونس).
1/2 كأس لوز (بيذان) مقطع.
1/2 كوب سكر ناعم للزينة.

○ الطريقة:

1- يوضع الزبد فى الخلاط مع ثلاث ملاعق سكر حتى يمتزج الخليط جيدا.
2- يضاف طحين جميع الاستعمالات بالتدريج حتى ينتهى المقدار وتتكون عجينة متماسكة سهلة التشكيل.
3- بعد ذلك تعجن باليد ويوضع نصف كأس البيذان ويعجن حتى يختلط جيدا ويشكل حسب الرغبة (على شكل هلال).
4- يصف فى صينية غير مدهونة و يخبز في حرارة فرن معتدلة .
5- بعد اخراجه من الفرن يترك ليبرد وبعد ذلك ينثر عليه السكر الناعم ويقدم مع الشاى.







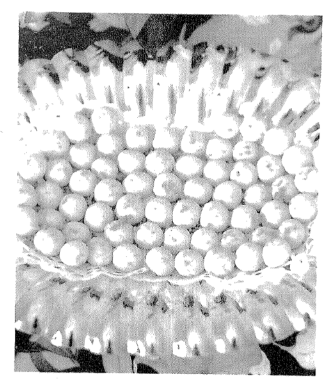
بسكويت العيد

○ المقادير:

2 كوب طحين بالخميرة.
1/2 علبة زبدة.
1 كوب سكر.
1 بيضة.

○ الطريقة:

1- تخلط الزبدة مع السكر فى الخلاط.
2- تضاف البيضة.
3- يضاف الطحين بالتدريج حتى تتكون عجينة متماسكة سهلة التشكيل.
4- تقطع العجينة بقطاعات البسكويت وتصف فى صينية الفرن وتخبز فى الفرن.
5- تصف فى طبق التقديم وتقدم.



الغريبة

○ المقادير:

- 3 كوب طحين بالخميرة.
- 1 كوب سكر ناعم.
- 1 كوب زيت عادى.
- ـ فستق مطحون للتزيين.

○ الطريقة:

1ـ يخلط الطحين والسكر الناعم ويحرك بالملعقة حتى يختلط جيدا.

2ـ يضاف الزيت ويفرك بأطراف الاصابع حتى يتجانس وتتكون عجينة وتترك لمدة ربع ساعة.

3ـ يعمل منها دوائر صغيرة الحجم وتصف فى صينية مدهونة بقليل من الزيت وتخبز فى الفرن لمدة ربع ساعة وتترك تبرد فى نفس الصينية.

4ـ بعد ذلك تصف فى صحن التقديم ويمكن وضعها فى اكواب ورق صغيرة وتزين بالفستق المطحون.



○ المقادير:

- 2 كوب طحين بالخميرة.
- 1 كوب سكر.
- 1 كوب بندق مطحون.
- 1/2 زبدة.
- 1 ملعقة اكل قشر ليمون مبشور.
- 2 بيضة.
- ـ ذرة ملح.

○ الطريقة:

1ـ يخفق الزبد مع السكر حتى يصبح كالقشدة.

2ـ يضاف قشر الليمون المبشور الى البيض المخفوق ثم يضاف الى الزبد والسكر.

3ـ يفرم البندق ناعما ويخلط مع الطحين والملح.

4ـ يضاف خليط الطحين الى الخليط السابق بالتدريج.

5ـ يعجن باليد حتى تتكون عجينة سهلة التشكيل.

6ـ تدهن الصينية وتقطع العجينة على الشكل المطلوب وتدخل فى الفرن.

7ـ تصف فى طبق التقديم وتقدم مع الشاى.





بسكويت التمر والجوز

○ المقادير:

2	كأس طحين بالخميرة
3/4	زبدة.
1,5	كأس سكر بني.
2	بيضة.
1,5	ملعقة شاى فانيلا.
1/2	ملعقة شاى ملح.
1,5	ملعقة شاى بيكربونات الصودا.
1	كأس جوز مقطع.
1	كأس تمر مقطع.

○ الطريقة:

1- تخلط الزبدة مع السكر جيدا فى الخلاط.

2- يخفق البيض والفانيلا فى اناء ويضاف الى الخليط بالتدريج حتى يختلط جيدا.

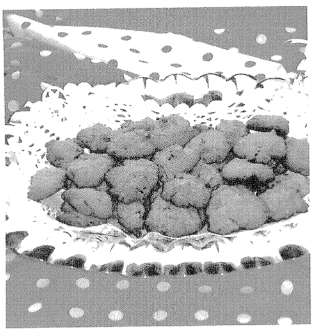
3- ينخل الطحين مع الملح وبيكربونات الصودا ويضاف الى الخليط.

4- يرفع من الخلاط الكهربائى ويخلط بالملعقة التمر والجوز.

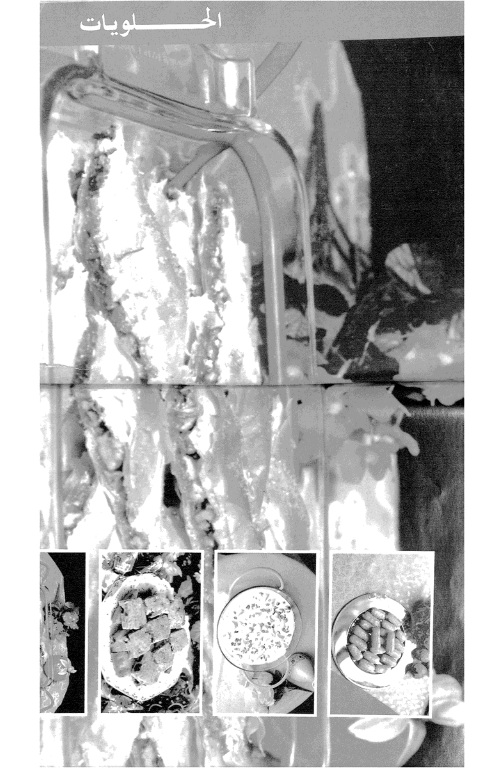
تدهن الصينية ويوزع الخليط على شكل قطع صغيرة متباعدة فى الصينية وتدخل فى الفرن على نار متوسطة الحرارة.

5- يترك البسكوت ليبرد ويصف فى طبق التقديم.

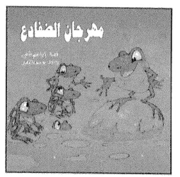
ملاحظة: يجب ابعاد البسكويت اثناء الخبز فى الصينية حتى لا تلتصق ببعضها.



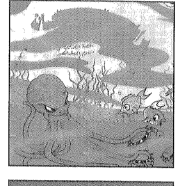
الحلويات

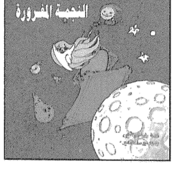


هل قرأت هذه القصص؟!

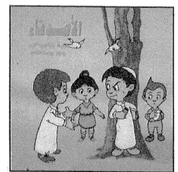














البقـــــلاوه

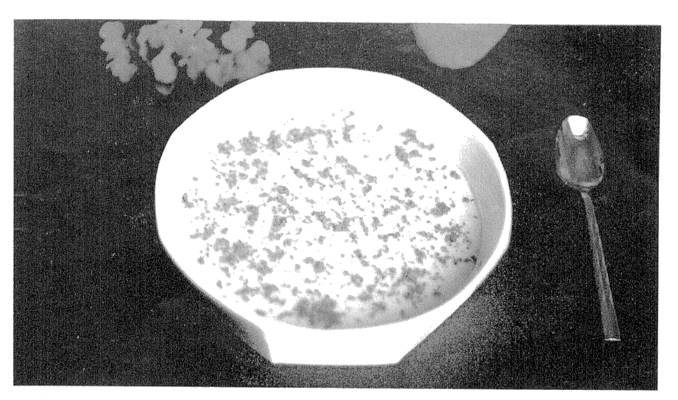
○ المقادير:

1 علبة شرائح البقلاوة الجاهزة.
2 كوب جوز مقطع.
2 ملعقة أكل ماء زهر.
1,5 فنجان شاى سكر.
1 ملعقة أكل دارسين ناعم.
1/2 زبدة (8 أونس).
- فستق ناعم للتزين.

الشراب:
2 كأس سكر.
1 1/2 كأس ماء.
1/2 فنجان شاى ماء ورد وزعفران.
1 ملعقة أكل عصير ليمون.

○ الطريقة:

1- تسيح الزبدة وتترك لتبرد.
2- يخلط الجوز مع السكـر والدارسين ومـاء الزهـر ويترك جانبا.
3- تمسح صينية البقـلاوة بقليل من الـزبدة ونبـدأ بوضع شرائح العجينة وكل وجـه شريحة يمسح بالزبدة بواسطة فرشاه خاصة لتتكون (8) ثمانى شرائح.
4- يوضع خليط الجوز على الشرائح ويـوزع بالملعقـة جيدا.
5- تـوضـع (8) ثمانى شرائح اخـرى بعد مسح اوجـه الشرائح بالزبده.
6- تقطع البقـلاوه على حسب الرغبـة ثم تدخل بـالفرن حتى تحمر.
7- بعـد اخراجها تسقـى بالشراب مباشرة وينثـر عليها الفستق الناعم.
8- تقطـع مرة اخـرى بنفس التقطيع الاول وتصف فى طبق التقديم.





مهلبية السميد بالكريم

○ المقادير:

4 ملاعق أكل سميد.
2 ملعقة شاى جيلاتين.
2 ملعقة اكل عصير برتقال.
2 كوب حليب.
1/2 فنجان قهوة سكر.
1/2 ملعقة شاى فانيلا
- علبةكريم دريم ويب (2 كيس) مع كأس حليب.

○ الطريقة:

1ـ يذوب الجيلاتين فى عصير البرتقال ويترك جانبا.
2ـ يسخن الحليب فى وعاء قليلا ثم يضاف اليه السميد مع التحريك المستمر حتى يغلظ.
3ـ ثم يبعد من على النار ويضاف السكر والفانيلا والجيلاتين المذاب ويترك يبرد لمدة 10 دقائق.
4ـ تخفق الكريم (دريم وب)مع الحليب ويضاف للمهلبية.
5ـ توضع فى صحون صغيرة الخاصة لتقديم ثم توضع فى الثلاجة حتى تجمد وتزين بالفواكه او المكسرات



خبيصة مع الكسرات

○ المقادير:

4	كوب طحين رقم «2».
1,5	كوب سكر.
1	فنجان قهوة ماء ورد وزعفران وهيل مطحون.
11/4	كوب زيت.
1/2	كأس جوز.
3,5 ـ 4	كوب ماء.

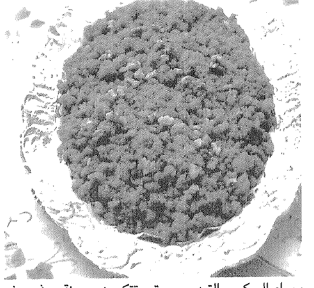
○ الطريقة:

1ـ يشفشف الطحين رقم «2» حتى يتغير لونه وتظهر رائحته ويترك ليبرد.

2ـ يوضع نصف كوب السكر على النار حتى يحمر لونه ويضاف اليه الماء ويترك يغلى حتى يذوب السكر.

3ـ يرفع قدر الطحين على النار مرة اخرى ويضاف اليه كوب السكر مع التحريك بالملعقة ويضاف الزيت وماء السكر بالتدريج حتى تتكون عجينة. وفى هذه الاثناء يضاف الزعفران والهيل وماء الورد وتحرك جيدا وتترك على نار هادئة وتحرك بين الحين والآخر.

4ـ تضاف المكسرات وتقدم مع القهوة العربية





بلــح الشـــام

○ المقادير:

2 كأس طحين جميع الاستعمال.
1/2 كأس ماء.
1/4 زبدة.
4 بيضات.
– زيت للتحمير.

○ مقادير الشراب:

1 كأس سكر.
1 كأس ماء.
1/2 ملعقة شاى ليمون.
1 ملعقة أكل ماء ورد.
1 ملعقة شاى فانيلا.

○ طريقة اعداد الشراب:

يعد الشراب بـاضافة الماء والسكـر وماء الورد والفـانيلا ويرفــع على النار حتى يغلى وبعـد ذلك يضاف الليمـون ويترك ليبرد.

○ الطريقة:

1– يوضع الزبد والماء على النار فى اناء حتى يغلي.
2– يضــاف الطحين المنخول الى الماء بالتـدريج وهو على نار هادئة حتى تتكون عجينة لينة.
3– يـرفع القـدر على النار ويترك حتى يبرد ثم يضــاف البيض مع التقليب لنحصل على عجينة ملساء.
4– يـوضع العجين فى قمع ويضغط عليـه باليـد لتخرج العجينـة منـه بشكـل مستطيل وتقطع بـــالسكين حسب الطول المرغوب فيه.
5– يوضع بلح الشام مباشرة فى الزيت حتى يحمر لونه ويوضـع بعد ذلك فى الشراب بعد رفعه من الزيت مباشرة.
6– يصف فى طبق التقديم ويقدم ساخنا او باردا حسب الرغبة.





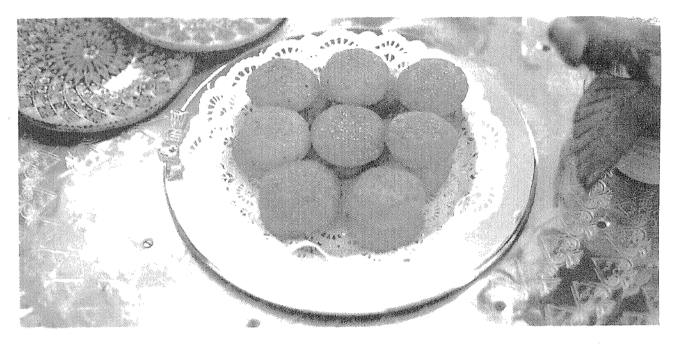
محلبية العيش

○ المقادير:

5 ملاعق أكل طحين عيش.
2 فنجان قهوة سكر.
5 كوب حليب سائل.
1/2 فنجان ماء ورد مع زعفران او ملعقة شاى ماء الزهر.

○ الطريقة:

1ـ يوضع الحليب فى الاناء ويضاف اليه السكر وطحين العيش ويحرك جيدا .
2ـ ويرفع على نار هادئة ويحرك بملعقة الخشب حتى يختلط.
3ـ يضاف ماء الورد والزعفران مع التحريك ثم يصب فى الصحون ويقدم بارد.





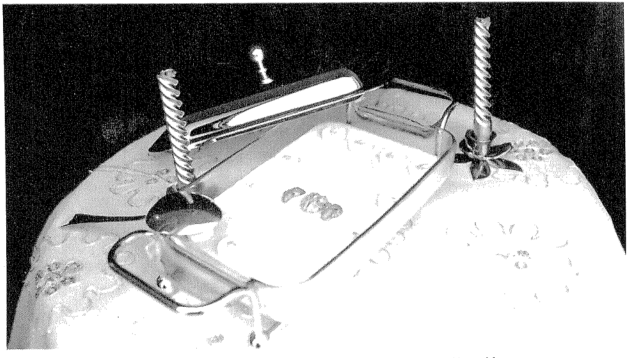
الخنـــــفروش

○ المقادير:

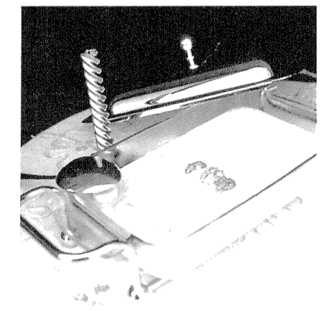
1 كوب طحين بالخميرة.
3 بيضات.
2 فنجان سكر.
1 ملعقة شاء بيكنج بودر.
- قليل من الزعفران والهيل المطحون.
- زيت للقلي.

○ الطريقة:

1- يخفق البيض جيدا ويضاف اليه السكر والزعفران والهيل.
2- يخلط الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى خليط البيض.
3- يوضع الزيت فى المقلاه ويرفع على النار ويصب الخنفروش على شكل دائرى وهكذا حتى ينتهى المقدار وذلك على نار هادئة.
4- تقدم ساخنة مع القهوة العربية.



حــــلاوة المـــــوز



○ المقادير:

4 او 5	موز.
1	ملعقة شاى عصير ليمون.
1/2	كوب سكر.
1/4	كوب جوز.
1	علبة قيمر.
1	علبة كريمة مخفوقة.
1	ملعقــة أكل جلاتين + 6 مــلاعق أكل مــاء حار.

○ الطريقة:

1ــ تخلط المقاديــر من الموز وعصير الليمون والسكــر والجوز والقيمر فى الخلاط.

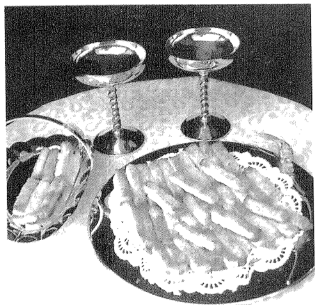
2ــ تخفق الكريمة المخفوقة فى الخلاط.

3ــ يذاب الجلاتين فى الماء الحار.

4ــ يصــب الخليط الأول على الكــريمــة المخفــوقــة والجلاتين المذاب وتحرك هذه الخلطة بسرعة.

5ــ يصــب الخليط فى طبق التقديم ويــوضــع فى الثــلاجة حتى يجمد وبعد ذلك يزين بالموز والفراولة الطازجة.





إصابع جوز الهند

○ المقادير:

1 خبز مقطع (سلايس).
1/2 كوب حليب (مركز ومحلي).
1 كوب جوز الهند.

○ الطريقة:

1ـ تزال اطراف قطع الخبز السلايس ثم يقطع الى اصابع.
2ـ تغمس قطع الاصابع فى الحليب المركز ثم تغطي بجوز الهند.
3ـ ترص القطع فى صينية مدهونة وتدخل فى الفرن لمدة ربع ساعة تقريبا حتى تحمر الاصابع ثم تقدم.



حلاوة التمر

○ المقادير:

1,5 كوب تمر مقطع.
1/2 كوب جوز مقطع.
2 موز مقطع شرائح.
2 كريمة مخفوقة.

○ الطريقة:

1- يوضع التمر المقطع فى وعاء التقديم.
2- يوضع الجوز المقطع على التمر.
3- تخفق الكريمة جيدا وتصب على الخليط.
4- يضاف الموز عند التقديم.

ملاحظة : يضاف الموز عند التقديم حتى لا يتغير لونه.



رنكينة بالتمر

○ المقادير:

1 كوب طحين جميع الاستعمالات.
1 كوب طحين بني.
1 كوب سكر ناعم.
1 كوب دهن GHEE.
1/4 كيلو تمر (كأس ونصف تقريبا).
- قليل من الهيل المطحون.
- فستق مطحون للتزيين.
11/2 ملعقة أكل زبدة.

○ الطريقة:

1- يخلط الطحين البني مع طحين جميع الاستعمالات ويشفشف على نار هادئة حتى يتغير لونه ويترك جانبا حتى يبرد.
2- عندما يبرد الطحين يضاف له السكر الناعم ويحرك بالملعقة جيدا.
3- يضاف دهن GHEE على الطحين ويفرك بالاصابع حتى تتكون عجينة لينة وتترك جانبا.
4- يزال النوى عن التمر ويحمى على نار مع قليل من الزبد حتى يكون سهل التشكيل ويضاف له قليل من الهيل المطحون.
5- يجهز وعاء بايركس او صينية متوسطة الحجم.
6- تقسم العجينة الى قسمين قسم يفرد في قاع الصينية ويضغط عليها باليد حتى يكون سطحها مستوى وبعد ذلك يغطى بالتمر ويوضع القسم الثاني من الطحين فوق التمر ويساوى سطحها بالملعقة وتزين بالفستق وتدخل في الفريزر لمدة نصف ساعة. بعد ذلك تقطع على الشكل المرغوب فيه ، وتصف في صحن التقديم ويقدم مع القهوة العربية.

الفهـــــرس

● الفطائر

● الخبز

● الكعك:

● السكويت

● الحلويات:

رقم الايداع: المكتبة العامة ـ البحرين
الطبعة الثانية / 1528د.ع /1994م

تقديم

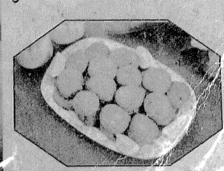
لم يعد الطبخ ترفا، ولم يعد التنوع فى الأطعمة ترفا ولم تعد هناك حدود للأطعمة، فتداخلت افضل ما فى اكلات الشعوب، ومن اقصى الشرق الاقصى الى دول امريكا اللاتينية، ومن الهند حتى ايطاليا.. حتى صار العالم مدينة كبيرة ازدحمت بالاطعمة والمطاعم.. وكل انسان صار يتذوق أطعمة الشعوب الاخرى.

وللوصول الى هذه الأكلات هناك الذواقة ومحترفون، يملكون حب المعرفة، وتقديمها الى الأخرين، وهل هناك معرفة افضل من معرفة الذواقة لأكلات الشعوب ونقلها الى اهلهم وناسهم.

وهذا الكتاب الذي تقدمه مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر، اول الكتب المتخصصة فى مجالها للعائلة وللعازب، ولكل ذواقة.. انها دعوة للتعرف على اكلات خفيفة.. قد تم تجربتها وتم تذوقها.. ويتم تقديمها اليك لقمة خفيفة تم تذوقها.

وبسم الله.. وبالهناء والعافية.

الناشر



اصدارات: مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع